

遊佐町食育・地産地消推進計画

令和2年4月

遊 佐 町

目 次

第1章 基本計画

- 1 計画の趣旨
- 2 計画の位置付け
- 3 計画の期間

第2章 食に関する現状と課題

- 1 食生活
- 2 健康づくり
- 3 食の安全・安心
- 4 食文化

第3章 食育・地産地消推進の施策と方向性

- 1 基本方針
- 2 食による健康づくり
- 3 地産地消と安全・安心な食
- 4 食文化の継承
- 5 6次産業化の推進

第1章 基本計画

1 計画の趣旨

平成17年6月に制定された食育基本法では、国民一人一人が改めて「食」についての意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して適切に判断し、選択する力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することをその制定の趣旨に掲げている。

一方で、日々変化する社会情勢の中で忙しく生活を送る私たちが持つ「食」への関心はますます低くなりつつある。「食」が果たす役割や、そこに関わる人々、子供たちに与える影響などを今一度見つめ直し、21世紀の遊佐町を担う子供たちの健全な心と体を育み、生産者と消費者のより友好的な関係構築のため「遊佐町食育・地産地消推進計画」を策定する。

2 計画の位置付け

この計画は、食育基本法第18条に規定する「市町村食育推進計画」並びに地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律第41条に規定する「市町村の促進計画」と位置づける。

3 計画の期間

この計画の期間は、令和2年度から令和6年度までの5年間とする。

ただし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合は、必要に応じて所要の見直しを行うものとする。

第2章 「食」に関する現状と課題

1 食生活

時代の流れとともにライフスタイルや働き方の多様化が進んだことで、私たちの食生活にも影響が現れている。外食や※中食を利用する割合が増加しているほか、朝食欠食や一人でご飯を食べる孤食などにより、食事をいただけることのありがたみや、家族だんらんの中でとる食事の楽しさなどを感じる機会が少なくなっている。

※中食：弁当などの調理済みの食材を買って持ち帰り、職場や家庭などで食べること

○毎日朝食を食べる人の割合

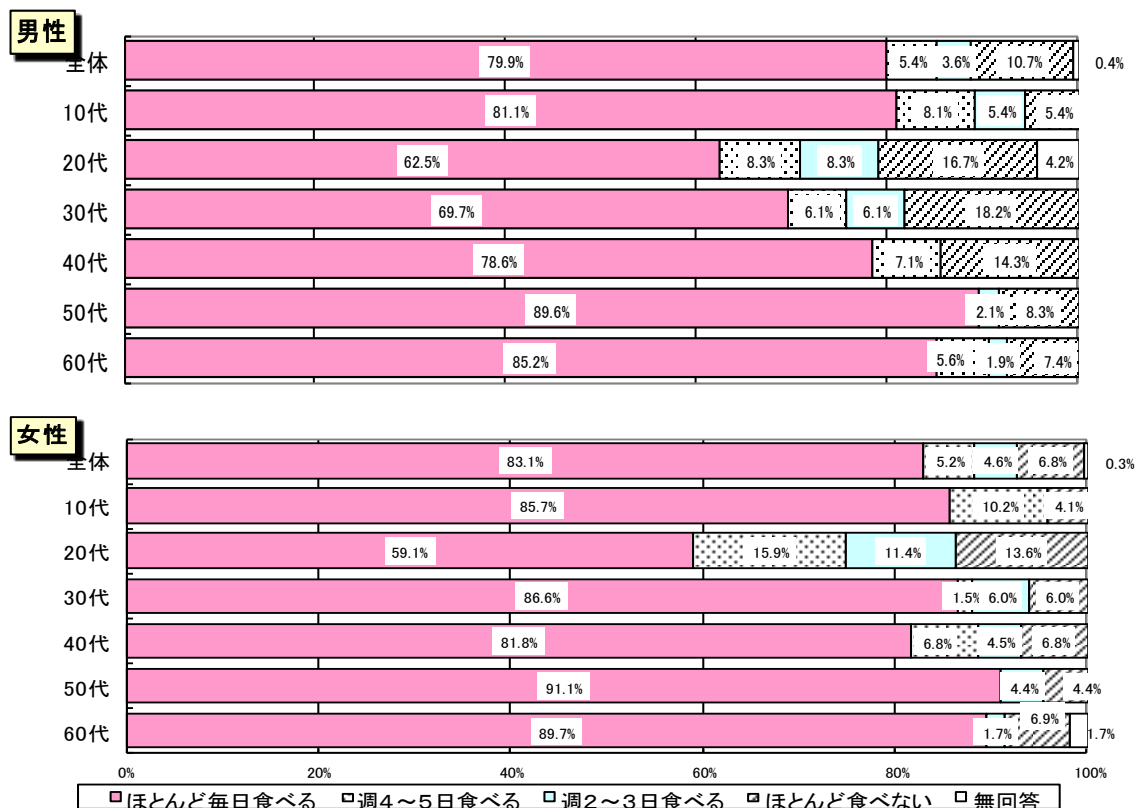
平成31年度全国学力・学習状況調査によると、県内の小中学校の児童において、毎日朝食を食べるとした児童の割合は、全国的に見てやや上回っている。

朝食を毎日食べていますか		毎日食べている	ときどき食べない日がある	あまり食べない	まったく食べない
小学校	山形県	88.9	7.8	2.7	0.5
	全国	86.7	8.6	3.6	1.0
中学校	山形県	87.2	8.3	3.5	1.0
	全国	82.3	10.8	4.9	2.0

「平成31年度全国学力・学習状況調査」より

町民へのアンケートによると、「毎日朝食を食べる人」の割合は全体では81.5%で、20代、30代では、60%台に留まり、女性では20代で欠食する人が多くなっている。食べない理由として、「時間がない」「食欲がない」「作るのが面倒」があげられている。

図 1-3 毎日、朝食を食べる人の割合

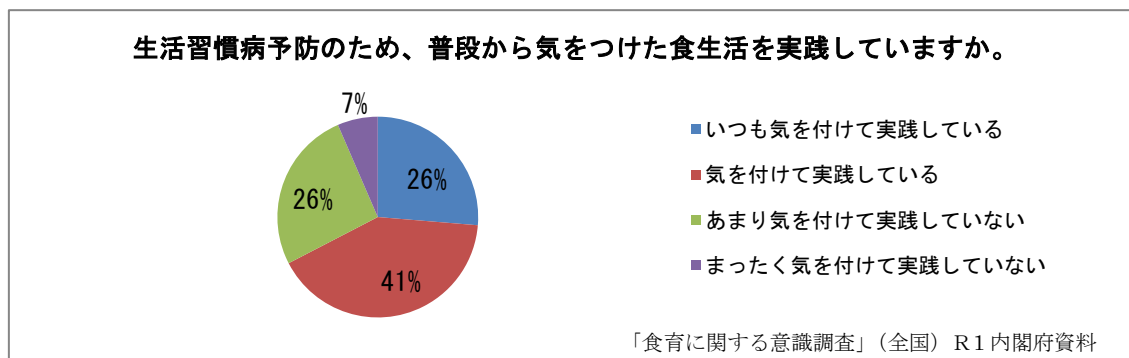


H30「健康づくりに関する町民アンケート」より

2 健康づくり

健康は私たちが行うすべての社会的活動の礎となるものである。生涯にわたって健康でいきいきと暮らすためには、若い世代から食育に向き合い、自身や家族の健康にも配慮した食習慣の実践が必要である。

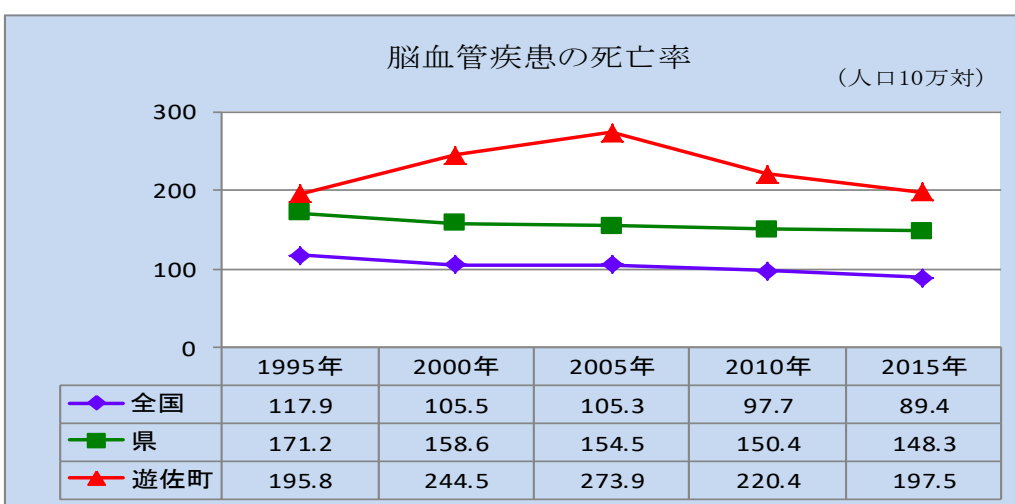
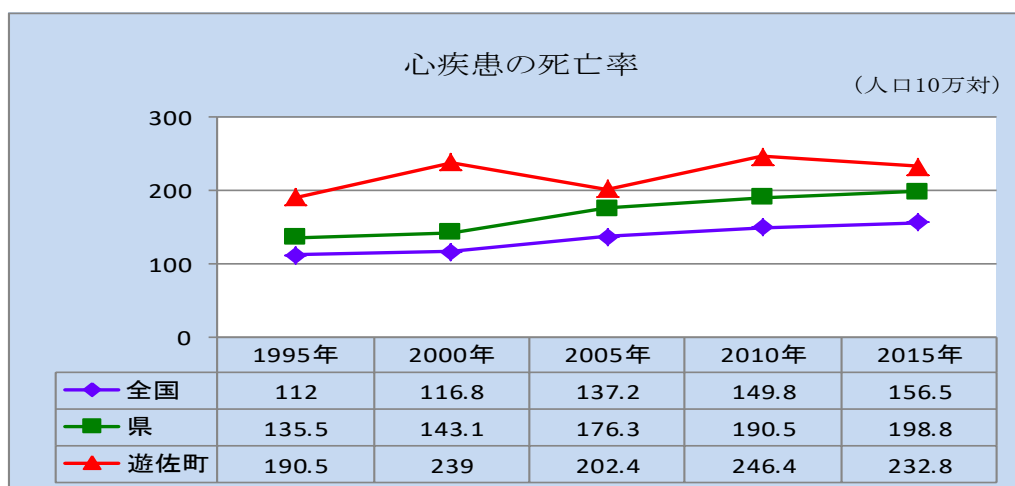
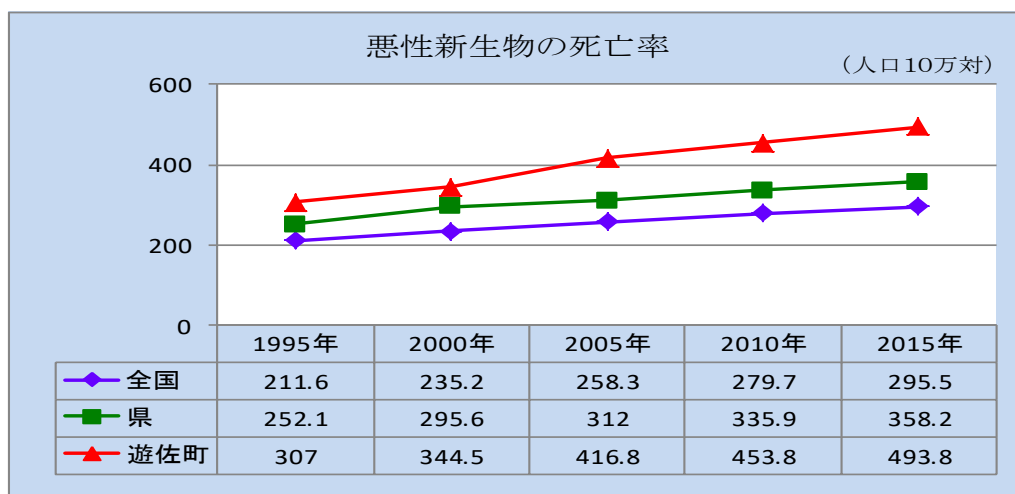
栄養過多による生活習慣病の増加が注目される一方で、若者の間では行き過ぎた瘦身志向も問題となっている。また、食に対する意識はあっても、中心街の衰退や交通事情などにより、必要なものを必要な時に得られないといった現状もあり、環境の整備が課題として残されている。



○食生活に気をつけている人の割合は全体の約6割にとどまっている。

遊佐町の悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の死亡率は、全国・県と比べると大幅に高く、悪性新生物は、全国の約 1.7 倍、心疾患は約 1.5 倍となっており、脳血管疾患は減少傾向にあるものの全国の約 2.2 倍となっている。

※三大生活習慣病：死亡の上位 3 位を占める悪性新生物・心疾患・脳血管疾患



これらの疾病の引き金となる高血圧、糖尿病等の生活習慣病の予防は重要である。
 生活習慣や健康状態をふりかえると、1) 肥満者の割合の増加 2) 運動習慣がある人の割合の減少 3) 食塩摂取量の増加 4) 野菜摂取量の減少が課題としてあげられる。

また、平成 28 年に実施された山形県県民健康栄養調査によると 20 代女性のやせの者の割合が 20%となっている。過度のダイエットはホルモン異常から不妊や筋力低下、骨粗しょう症など多方面に悪影響を及ぼすといわれている。

1) 肥満者の割合の増加 2) 運動習慣がある人の割合

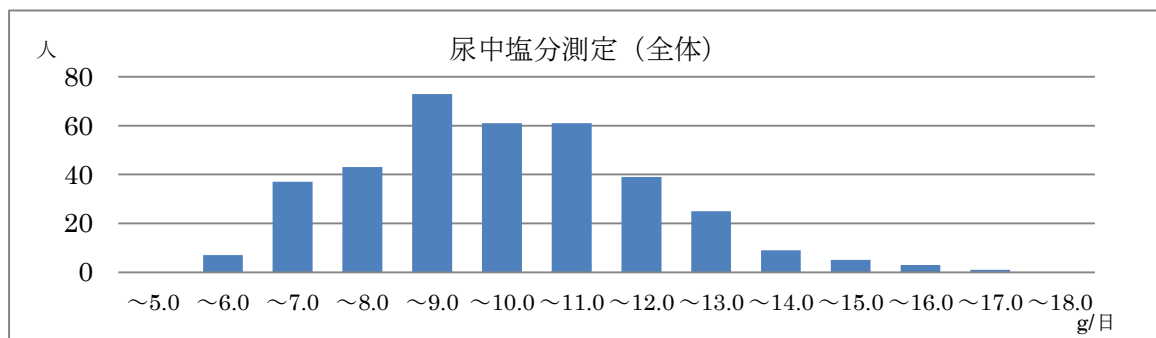
項目	対象	平成22年	平成25年	平成28年	平成31年	※BMI 体重(kg)÷身長(m) ² ※適正体重 BMI18.5～25 未満
成人肥満者の割合	40～60代男性	26.5%	27.8%	32.4%	34.5%	
(特定健診結果でBMIが25.0%以上)	40～60代女性	26.7%	27.3%	29.3%	27.1%	
運動習慣がある人の割合	40～60代男性	23.0%	15.7%	21.4%	18.1%	
(健康づくりに関する町民アンケート)	40～60代女性	14.2%	15.9%	12.8%	15.5%	

H30.3「健康ゆざ 21 計画 (第 3 次)」より

3) 塩分摂取量

2017(平成29)年度の尿中塩分測定結果によると、1日の食塩摂取量が10g未満の人の割合が60.7%に留まっており、目標の7割に届いていない。遊佐町では、脳卒中や胃がんの死亡率が高く、減塩が継続課題となっている。

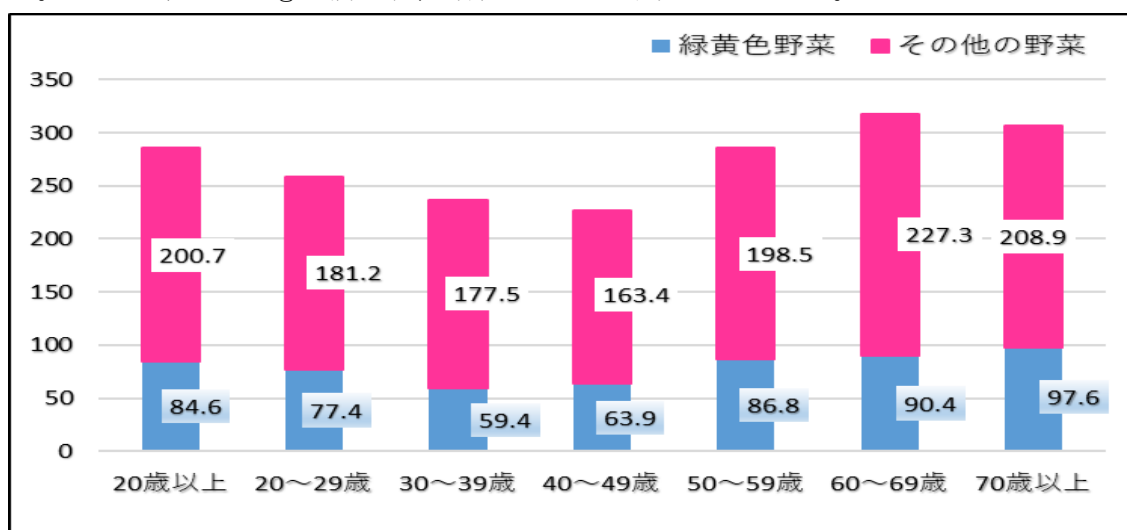
図 1-2 ドック健診(庄内検診センター)受診者の尿中塩分測定結果 2017(平成 29)年度



「2017(H29)年特定健診結果」より

4) 野菜の摂取量

山形県民の 20 歳以上の 1 日の野菜摂取量は 285.3 g となっており、目標の 350 g までに約 70 g 足りない状況である。どの年代でも足りていないが、60 代以上は 300 g を超えている。30～40 代が 250 g に満たず、野菜の不足が深刻になっている。

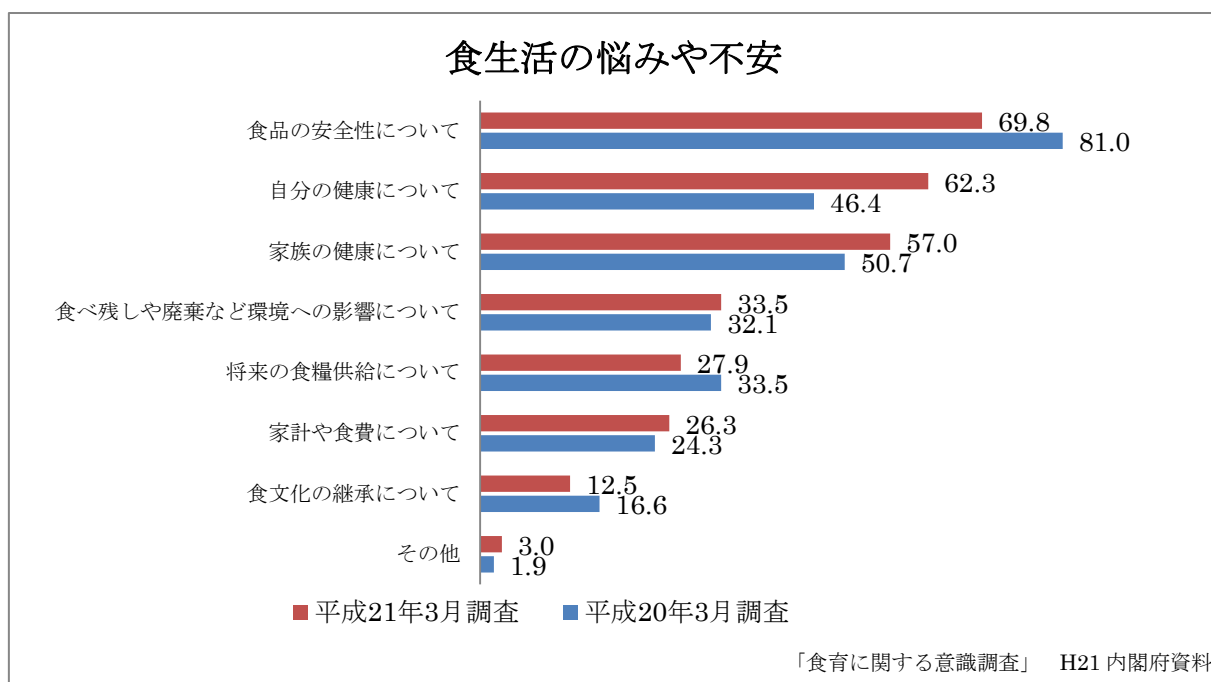
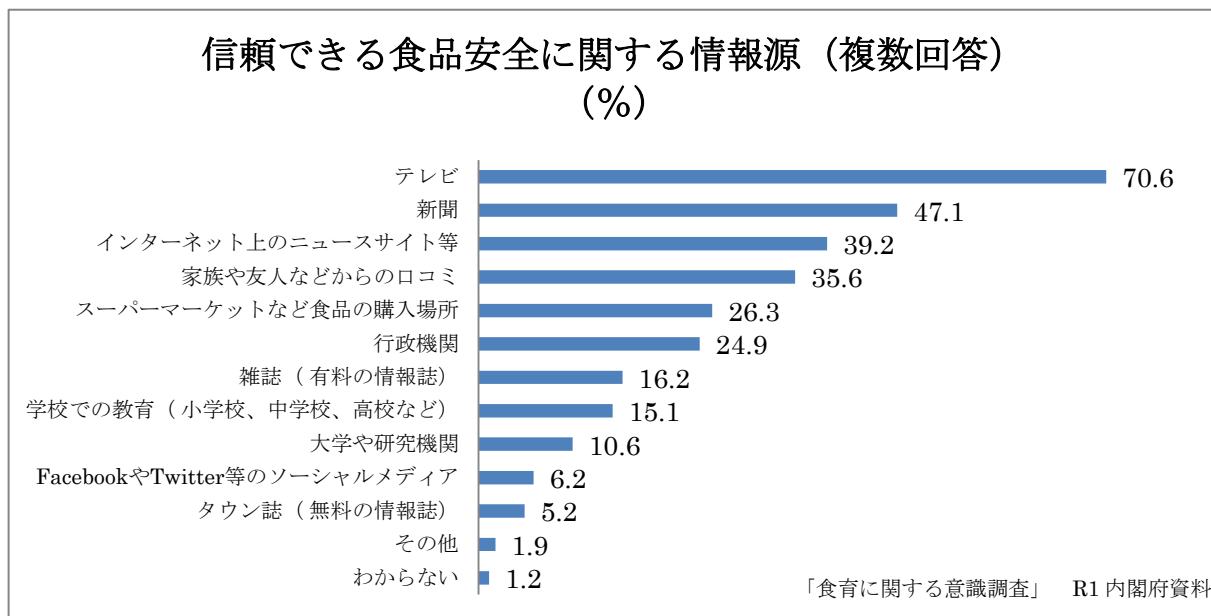


2016 (平成 28) 山形県県民健康栄養調査より

3 食の安全・安心

近年では食物アレルギーに対する意識や食品の原料に関する安全性への関心は高まりつつある。一方で食品の安全性に関する情報源としてはテレビ等を中心に、様々な情報が溢れ、その取捨選択は困難なものとなっている。

消費者となる私たちが正しい知識、正しい判断をもって消費行動をとることは、自身や家族が安心しておいしい食事をとることができるだけでなく、科学的根拠に乏しい断片的な情報から発生する風評被害から生産者を守り、ひいては安定供給、安定価格のもとで私たちの食卓が守られることにもつながる重要課題である。

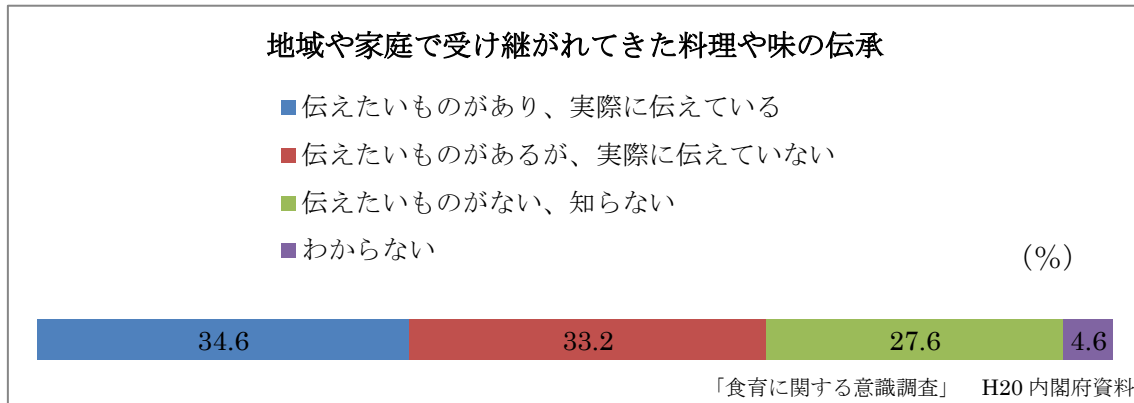


○「食品の安全性について」「自分や家族の健康について」は多くの人が共通して不安に思っている点と言える。

4 食文化

海、山、川がそろい豊富な食材に恵まれた遊佐町には、地域に伝わる郷土食や行事食が多く存在する。それらは、普段の生活の中で親から子へ、子から孫へと伝わっていくものだが、全国的に見れば三世代同居率の高い山形県にあっても、昔に比べればその割合は低下しており、近年では郷土食や行事食を知らずに育つ子供たちも少なくない。

自分たちが生まれ育った地域に残る伝統や風習を伝え、子供たちの郷土を愛する心を醸成し、豊かな心を育てていくことが重要である。



○「伝えたいものがあり、実際に伝えている」とした人の割合は全体の 3 割にとどまっている。

第3章 食育・地産地消推進の施策と方向性

1 基本方針

地産地消は食育を推進するうえで欠かすことのできないテーマとなっている。食は生命の源であり、それを作る生産者と食す消費者が信頼や安心のもとにつながることは何ものにも代えがたい関係である。地産地消を通じて、地域にある食材や食文化を知り、生産者への感謝と食材やその加工品への理解が深まることは、まさに食育の定義である食文化の継承や食について考える習慣の実践となる。食育と地産地消が両輪となってその歩を進めていくことで、地域の持続的発展や子供たちが心豊かに暮らせる町の創造につなげていく。

2 食による健康づくり

「医食同源」とは、日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し、また、治療しようとする考え方であり、生涯を元気で健康に過ごすためにすべての人が実践すべき習慣である。しかし、不自由なく食を求めることができる昨今は、栄養の偏りや食生活の乱れが目立ってきている。肥満や生活習慣病の増加等の問題が起きている一方で、過度なダイエットによる痩身の問題もある。

このため、家庭においては1日3度の食事をきちんと取るように心がけ、特に朝食についてはその摂食を徹底する。またその際には、できるだけ家族一緒に食卓を囲み団らんの場を共有するとともに、過食や過度なダイエットは病気の誘因となりえることなどを情報共有できるようにする。

また、近年では高齢化のますますの進行により一人暮らしや介護を必要とする高齢者が

増えてきており、家事をすることが困難であったり、買い物の交通手段がなかったりと様々な背景から栄養バランスのとれた食事が得られにくいといった現状も見受けられるようになった。

こういった状況を改善するために、食と健康の関係、生活のリズムなどについて広く啓発を行っていくとともに、人の手助けが必要な方を地域全体で支えられるような意識の醸成を図っていく。

取り組み	概要
遊佐町子どもセンターでの取り組み	子育て世代を対象とした離乳食・幼児食講座等を開催し、食育を通じて親子の関わりを深め、保護者同士の交流を図る。
母子保健事業	乳幼児健診、幼児歯科健診において、対象に合わせた栄養指導や試食の提供を実施。
健診結果説明会	40歳以上の特定健診受診者に対し、生活習慣病予防及び重症化予防のための情報提供や個別相談を実施。
若年者健診（わかば健診）	20～39歳の特定健診受診者に対し、生活習慣病予防を目的に、栄養のバランス食、減塩食について情報提供や個別指導を実施。
健康教室・出前講座	対象に合わせた栄養指導や生活習慣病予防のための講話を実施。
食生活改善推進員の養成	食生活改善のための活動を行うボランティアの養成を実施。
おいしいヘルシー講習会	バランス食、減塩食など町民自身が望ましい食習慣を実践していけることを目的とした講習会を開催。そのレシピを隣組毎に回覧し、希望者には指定場所において配布。
対象別料理教室	町内の小学生とその保護者、遊佐高校生、男性等を対象とした料理教室の開催。
栄養教諭による食育指導	栄養教諭が中心となり各小学校で発達段階に合わせて、望ましい食習慣や知識を身に付けられるよう指導する。
食の自立支援事業（配食サービス）	ボランティアが、週に1回利用者宅を訪問し配食とともに、安否確認を行う。
遊佐町福祉タクシー事業	運転免許証を所有しない高齢者や移動が困難な障がいを持つ方へのタクシー利用料の助成で、買い物の足としても利用可能。
マイスター農学校事業	区割りされた畑を貸し出すことで、自分で育てた野菜を食す楽しみや参加者同士のコミュニケーションを通じて心身の健康づくりに貢献する。

3 地産地消と安全・安心な食

普段口にする食材の産地に関心を持つ人はどれだけいるだろうか。外食や中食、インターネット購入などの普及が進むなか、手軽さや安さ、流行性などを追及する人が増える一方で、食材の産地や生産工程、ましてや生産者に目を向ける人は多くない。しかし、少し生活圏に目を向ければ、地域の生産者が作った米や野菜が店頭に並んでいることがわかる。産直施設に足を運べば生産者の顔も見えてくる。地産地消をより一層促進させるために、生産者と消費者が安全で安心な食を介し、まさに「顔が見える関係」でつながるよう、学校給食やイベント等を活用し、広く地域産品の周知を図っていく。

取り組み	概要
町立保育園における取り組み	保育園近隣の畑での野菜の栽培・収穫を児童が体験できる機会の設置。 また、収穫した野菜を用いた給食の提供及び庄内浜文化伝道師による鮭の解体と調理体験などの取組を実践。
町立小中学校における取り組み	農産物の旬に合わせた献立をもとに、各学校が地元の農家から直接野菜を仕入れることにより、地産地消を推進。また、年に一度、生産者を招き交流給食を実施。
道の駅等での産直施設の設置	道の駅鳥海「ふらっと」や農林漁業体験施設「さんゆう」に設置された産直ブースにおいて地元生産者が作った野菜や加工品を販売。
特別栽培農産物への積極的な取り組み	遊佐で生産されるお米の6割が特別栽培米「遊 YOU 米」として生活クラブ生協へ出荷されている。 ※特別栽培とは 農産物の栽培に使用する農薬や化学肥料を慣行栽培の半分以下に抑えた、人にも環境にも負担が少ない栽培方法。

4 食文化の継承

遊佐町には笹巻やどんがら汁、正月に食べる棒鱈や納豆汁など昔から食べ継がれている伝統食、行事食がある。しかしながら、近年、三世同居率の低下や外食の普及などライフスタイルの多様化が進むなかで、こういった伝統食や行事食に触れる機会が減少している。

このような地域に伝わる食文化を継承していくため、イベント等を活用し、「作り方」や「食べ方」を学び体験する場や、若い人たちにも受け入れられる料理のアイデアを紹介していく。

取り組み	概要
冊子「つぐてみねが遊佐ごっつお」を活用した伝統食普及事業	遊佐ブランド推進協議会及び遊佐町食生活改善推進協議会で企画・編集した郷土料理レシピ集「つぐてみねが遊佐ごっつお」を活用し、食文化の継承を図る。

「鮭のさばき方」実演事業	町に遡上する鮭を活用した「鮭のつかみどり大会」の参加者を対象に、鮭の生態を学ぶ機会として、また食文化の継承を図る機会として、鮭のさばき方の実演を行う。
学校給食における取り組み	小中学校の給食において季節ごとの伝統食や行事食を取り入れるとともに、その由来や意味を給食だよりに掲載することで、児童生徒とその家庭に理解、普及を図る。
遊佐高生への食生活教室の実施	フードデザイン科を選択している生徒を対象に、ヘルスマイトが笹巻づくりを指導。

5 6次産業化の推進

農産物の価格低迷や生産資材等の高騰による農林漁業者の所得の減少、少子高齢化に伴う担い手の不足など農林水産業は多くの問題を抱えている。

このような厳しい環境の中、農林水産業の活性化と元気ある地域社会を築くため、農林水産物や地域資源を有効に活用し、製造・販売などの他の事業との融合を図り、新たな付加価値を生み出す6次産業化を推進していく。

取り組み	概要
遊佐産農水産加工品試食販売会 遊佐町フードフェスタ事業	加工品を製造している町内の生産者・事業者が一堂に会し、試食販売会を実施。加工品のPRと品質向上を目指す。併せて、バイヤーを招へいし、販路の拡大を図る。
実践型地域雇用創造事業（厚生労働省委託事業 H27～29）	①農林水産業活性化セミナー 加工品を製造している町内の生産者・事業者を対象に、地域資源を活用した商品開発、商品販路拡大のノウハウや技術を学ぶ研修を行う。 ②農水産加工品開発事業 町内の農水産加工品開発を行う事業所と協力しながら、地域資源を活用した加工品や料理の開発から販売促進まで一貫して取り組む。
遊佐町優良特産品推進事業	遊佐町の優良特産品を指定・推奨し、各種物産展への出品、セット商品の販売等により、加工品の販路拡大を目指す。